

～11月8日はいい歯の日～  
よくかむといろいろのことを知ろう

<p>よくかむと脳の<sup>のう</sup>中の<sup>なか</sup> 満腹中枢が刺激されて、 食べすぎを防ぎます。</p> 	<p>あごの筋肉を動かす ことで脳の血流量が増 え、脳を活性化します。</p> 
<p>よくかむとだ液が<sup>えき</sup>出 て食べ物のみ込みや 消化・吸収を助けます。</p> 	<p>かむことによって出 ただ液の働きで、むし 歯を予防します。</p> 

かむ回数を増やすために

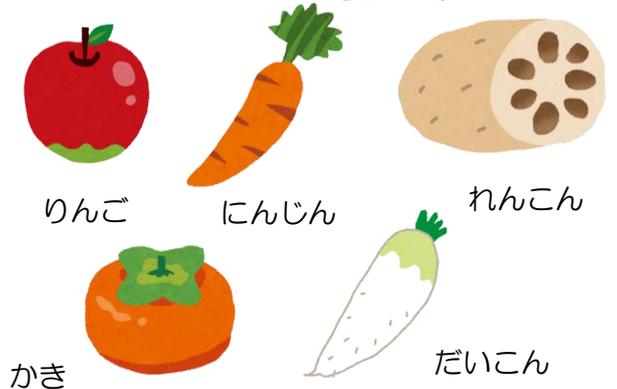


かみごたえのある食べ物を食べる

飲み物や汁物などの水分で流し込まない

食材を大きく切る

かみごたえのある秋冬の食材



～今月の給食から～ **ダイスサラダ** ～

- 【材料】（幼児6人分）
- じゃがいも・・・小2個（200g）
  - にんじん・・・中1/3本（50g）
  - きゅうり・・・1/3本（35g）
  - ホールコーン・・・20g
  - サラダ油・・・大さじ1強（15g）
  - 酢・・・小さじ1.5（7g）
  - 砂糖・・・小さじ1弱（2.4g）
  - 塩・・・少々

- 【作り方】
- ①じゃがいも1.5cm、人参は1cm程度の角切りにして茹で、冷ましておく。
  - ②きゅうりは0.7cm程度の角切りにし、湯通しして冷ます。（※コーンが冷凍の場合、きゅうりと一緒に湯通しする。）
  - ③調味料をよく混ぜ合わせておき、食べる直前に①②を和える。

